Nr. 10. Kraków, 15 Sierpnia 1909. Rok VIII.

# PRZEGLĄD ZDROJOWO-KĄPIELOWY

i

# Przewodnik turystyczny

ORGAN I WŁASNOŚĆ POLSKIEGO TOWARZYSTWA BALNEOLOGICZNEGO.

**Czasopismo ilustrowane. — Wychodzi od 15-go kwietnia do 1-go października**

**pod redakcyą**

**Dra Jana Frączkiewicza, Dra Zenona Pelczara, Dra Zygmunta Wąsowicza i Dra Józefa Zanietowskiego.**

Redakcya: **Kraków, Jabłonowskich 2.** Tel. 2016/VIII. Administracya: **Kraków, Rynek 34.** Telefon 785.

Prenumeratę przyjmują księgarnie i Zarządy zdrojowe.

**Warunki prenumeraty z przesyłką pocztową:**

| | w Austryi | w Niemczech | w Król. Pol. i Rosyi. |
|---|---|---|---|
| Rocznie . . . . . . . | 6 K — h. | 6 Mk — fen. | 3 Rb — kop. |

„Przegląd zdrojowo-kąpielowy“ znajduje się w pociągach osobowych i pospiesznych oraz we wszystkich kawiarniach, cukierniach, hotelach i restauracyach. P. T. Lekarzom w Galicyi, W. Ks. Poznańskiem i Królestwie Polskiem Przegląd rozsyła się bezpłatnie.

**Ceny ogłoszeń:** Ogłoszenia za 1 wiersz petitowy lub jego miejsce 40 h. Nadesłane za wiersz garmondu lub jego miejsce 1 kor.

Ogłoszenia prócz Administracyi przyjmuje R. Mosse i Haassenstein w Wiedniu.

DR. LEON KOPFF,
lekarz rządowy c. k. Zakładu zdrojowego w Krynicy.

# O zachowaniu się dyjetetycznem w czasie leczenia zdrojowego.

(Ciąg dalszy).

### Jak należy pić wody mineralne, w której porze dnia i w jakich ilościach?

Szczegółowa odpowiedź na to pytanie, zależy od poszczególnego przypadku chorobowego. I tutaj nie można zastosowywać żadnego szematu, lecz trzeba indywidualizować. Dlatego pozostawmy bliższe wskazania i przepis lekarzowi ordynującemu, a zastanówmy się tutaj tylko nad kwestyami ogólnemi.



**Krynica:** Deptak.

Do niezbyt dawna panowało jeszcze w balneoterapii zapatrywanie, że czem więcej się wypije wody mineralnej, tem lepiej. — Naturalna rzecz, że w miarę postępu farmakologii i patologii, tego rodzaju nierozsądne leczenie ostać się nie mogło. Obecnie stosownie do rodzaju wód mineralnych, poleca się dawki znacznie mniejsze. Za podstawę zaś do oceniania ilości wody mineralnej do picia przeznaczonej, przyjmuje się obok doświadczenia balneoterapeutycznego, głównie zasadę farmakodynamiczną, t. j. oblicza się ilość składników skutecznych, w danej ilości wody mineralnej i na zasadach, przez farmokologiją wskazanych, dawki te wody mineralnej poleca się stosownie do danego przypadku chorobowego.

Dziwna rzecz jednakowoż, że słyszy się często z ust ludzi nawet wszechstronnie wykształconych, że dawkowanie wód mineralnych w sposób, jaki to obecnie przyjęto, jest przesadą, jest po prostu blagą. Ludzie ci twierdzą, że można znacznie więcej wypić wody mineralnej niż lekarz polecił, a mimo to szkody organizmowi nie przyniesie. Na poparcie tego twierdzenia jest ulubionym argumentem, że lud wiejski miejscowy, używa zdrojów mineralnych bardzo często za napój codzienny i tem sobie nie szkodzi. Jestto prawdą — jednakowoż panowie oponenci zapominają, że gra tutaj ważną rolę przyzwyczajenie ustroju od dzieciństwa. Wszak wiadomem jest powszechnie, że w Styryi używają arszeniku, jako codziennej przyprawy, i że pojedyncze osobniki doprowadzają do dawek tak dużych, że połowa wystarczyłaby do zabicia człowieka nieprzyzwyczajonego, — oni zaś znoszą te ilości bez najmniejszej szkody dla ustroju, owszem twierdzą, że bez tej szczególniejszej używki obejść by się nie mogli. W czasie bytności mej w południowym Tyrolu, opowiadano mi, że lud miejscowy używa wody Levico w znacznych ilościach bez szkody. Woda ta zawiera znaczniejsze ilości kwasu arsenowego, i ordynuje się ją zwykle tylko łyżeczkami — przyzwyczajonym zaś do niej, nie przynosi ona szkody, nawet pita w większej ilości. Podobnie więc rzecz się ma i ze wszystkiemi innemi wodami mineralnemi. Zresztą o fałszywości twierdzenia przekonywują dość często trafiające się przypady, spostrzegane we wszystkich prawie zdrojowiskach, które nie można inaczej tłumaczyć, jak tylko zatruciem, skutkiem używania przez dłuższy czas za wielkich dawek wody mineralnej. Kto był n. p. w Karlsbadzie, Maryenbadzie, u nas w Krynicy, Rabce i t. p. ten zapewne, jeżeli był tak szczęśliwym, że sam na sobie nie zrobił doświadczenia, to musiał słyszeć o tem od swoich znajomych.

Najodpowiedniejszą porą do picia wód mineralnych są wczesne godziny ranne i zazwyczaj najlepiej pić je na czczo. Rano, cały ustrój, a w szczególności system nerwowy, jest spoczynkiem nocnym skrzepionym, działa więc u osób chorych o wiele więcej prawidłowo. Prócz tego woda z próżnego żołądka łatwiej i o wiele szybciej dostaje się w obieg krwi, a zatem pojedyncze jej składniki mogą o wiele lepiej i energiczniej w ustroju dzia-

łanie swe rozwinąć. Od reguły tej jednak są liczne wyjątki. I tak osoby wrażliwe bardzo, w wysokim stopniu niedokrewne, mocno osłabione, ozdrowieńcy po ciężkich chorobach, lepiej uczynią, jeżeli na godzinę przed piciem wody, n. p. leżąc jeszcze w łóżku, skrzepią się lekkiem śniadaniem: wypiją szklankę mleka, kefiru, lub filiżankę herbaty z mlekiem, kakao, bulionu i do tego biszkopt lub bułkę. Ustrój bowiem bardzo osłabiony, wrażliwy, nie dobrze znosi nadczczo wodę mineralną, szczególniej zimną. Picie wody na czczo u takich osób, sprowadza często omdlenie, bicie serca, niestrawność nerwową lub biegunkę.

Również wody niektóre, zawierające szczególniej połączenia żelaza, wapna i t. p. podaje się u wielu chorych po śniadaniu, gdyż połączenia te łatwiej ulegają wchłonięcia z żołądka, w którym odbywa się proces trawienia. Wody tego rodzaju podają także wśród dnia w małych ilościach po jedzeniu, a także w czasie obiadu.

Prócz w godzinach rannych wczesnych, polecają dość koło zdroju, w czasie sprzyjającej pogody, na wolnem powietrzu, po ścieżkach wygodnych, opatrzonych ławkami wygodnemi, mogącemi każdej chwili służyć do wypoczynku; w czasie słoty po chodniku krytym, znajdującym się zwykle w zdrojowiskach, w pobliżu źródła. Przechadzka ta nigdy nie powinna być nużąca, lecz wolna od wszelkiego musu i natężenia. Osoby ciężej chore, które w czasie słotnych i chłodnych dni obawiają się wychodzić z rana, mogą sobie wodę kazać przynosić do mieszkania lub dworca zdrojowego i tutaj w miejscu zamkniętym używać swobodnej przechadzki.

**Jak się należy zachować w czasie kąpieli.**

O ile wielkiej wagi jest, aby chory przy piciu wód mineralnych dokładnie przestrzegał ilości poleconej mu przez lekarza, o tyle jeszcze ważniejszem jest, aby dokładnie się zastosował do przepisu lekarza, jak w ciepłej ma się kąpać wodzie. Odkąd bowiem stwierdzono, jak ważnem



**Krynica:** Ławka Kraszewskiego.

często picie wody w godzinach wieczornych, między 5 a 7. Do życzenia jednakowoż byłoby zwyczaj ten ograniczyć do tych tylko wód, które pijać naraz można tylko w małych dawkach, a zachodzi przecież potrzeba stosować ich w ciągu dnia w znaczniejszej ilości. Zawsze jednak, jeżeli picie wody w godzinach wieczornych sprowadza zaburzenie w śnie; napływ krwi do głowy, niespokojne marzenia i t. p. lepiej jest picia w tej porze zupełnie zaniechać.

Zadaniem także lekarza pozostanie wskazać choremu, czy ma pić wody ogrzane lub zimne, z dodatkiem mleka, żętycy, soli mineralnej lub t. p. Zależy to od poszczególnego wskazania i nie da się ująć w okólnikowe reguły.

W czasie picia wód mineralnych, jak powszechnie jest wiadomem, potrzeba się przechadzać. Przechadzka ta jednak nie powinna polegać na prędkiem chodzeniu i męczeniu się, jak to jest dotąd u wielu osób przesądem. Wystarcza i najodpowiedniejszem jest przechadzanie się jest dokładne oznaczenie stopnia ciepłoty wody do kąpieli przeznaczonej, zaprzestano już zadawalniać się ordynacyją kąpieli „zimnej“, „letniej“ lub „ciepłej“, lecz lekarz stosownie do rodzaju choroby, do wrażliwości chorego, przepisuje mu dokładnie i ciepłotę kąpieli i czas, jak długo ma w niej pozostać.

Co się tyczy pory dnia najstosowniejszej dla kąpieli, to w ogólności, jako regułę trzeba uważać, że kąpieli mineralnych nieużywa się na czczo. Szczególniej dotyczy to kąpieli pobudzających, dalej osób z wrażliwym systemem nerwowym, a wreszcie, jeżeli picie wód mineralnych stosuje się równocześnie z kąpielami. W tym ostatnim razie najstosowniej jest (pomijając wyjątki, powyżej już wskazane), pić przepisaną wodę mineralną w godzinach, między 6 a 8 rano, następnie najwcześniej w półgodziny po ostatniej dawce wody, spożyć lekkie śniadanie, a najwcześniej znów w niespełna godzinę iść do kąpieli. Również

nie dobrze jest kąpać się po spożyciu w większej ilości potraw, zwłaszcza mniej strawnych. Trawienie wymaga większego napływu krwi do narządów brzusznych, gdy tymczasem kąpiele szczególniej pobudzające, sprowadzają napływ krwi do skóry i do części obwodowych wogóle. Tym sposobem łatwo sobie wytłómaczyć zaburzenia w trawieniu, powstające w czasie kąpania się w niewłaściwej porze. Dla wielu rodzajów kąpieli, szczególniej pobudzających (żelazistych, gazowych, morskich etc.) nieodpowiednią jest pora wieczorna. Następstwem użycia kąpieli w tej niewłaściwej porze, bywa częstokroć rozdrażnienie, bicie serca nerwowe i bezsenność.

Co do szczegółowych przepisów, jak się należy w kąpieli i po kąpieli zachować, to zależnem jest to od rodzaju kąpieli.

I tak kąpiele słone należy brać w początkach nie codziennie i niezbyt ciepłe, gdyż osłabiają. Zwykle rozpoczyna się z kąpielami co drugi dzień, potem robi się co dwie lub trzy kąpiele jednodniową pauzę. W kąpieli należy zachowywać się spokojnie. Czas trwania kąpieli i ciepłotę, oznaczyć powinien lekarz, stosownie do szczegółowego przypadku chorobowego. Po kąpielach słonych cieplejszych, stosownym jest wypoczynek 1—2 godzin, w razie potrzeby nawet w łóżku. Po kąpielach słonych chłodniejszych trzeba, dla rozgrzania ciała, chodzić lub się gimnastykować. Pożądanem bywa częstokroć stopniowe zagęszczanie kąpieli słonych, przez dodawanie ługu lub soli mineralnej.

Kąpiele siarczane podaje się również ciepłe, zazwyczaj 33—36° C., niekiedy zaś dochodzi się nawet do 42° C. Czas trwania kąpieli polecają od 20 minut do 3 kwandransy, w niektórych jednak zakładach, jak np. w Schinznach w Szwajcaryi, w użyciu są często kąpiele 2—3 godzin trwające. Ciepłotę i czas trwania kąpieli, powinien lekarz zawsze dokładnie przepisać. Z kąpielami siarczanemi łączą w wielu zdrojowiskach krótkotrwałe tusze ciepłe lub t. z. szkockie, t. j. naprzemian z wody ciepłej i zimnej. Po kąpieli siarczanej, należy 1—2 godzin wypocząć. W niektórych razach polecają nawet parogodzinny wypoczynek w łóżku, aby skórę dłuższy czas w stanie pobudzenia utrzymać.

Kąpiele żelaziste, których właściwie działanie polega na znajdującej się w wodzie znacznej ilości kwasu węglowego, bierze się chłodniejsze. Zazwyczaj zaczyna się od 32° C. i schodzi się stopniowo do kąpieli chłodnej, nawet na 24° C. Ciepłotę kąpieli tych, stosownie do danych objawów chorobowych, powinien lekarz zawsze dokładnie pacyjentowi oznaczyć. Czas trwania kąpieli bywa krótszym niż przy innych kąpiełach. Zazwyczaj poleca się 10—20 minut, niekiedy jednak, u osób bardzo wrażliwych, nawet krócej niż 10 minut. Również nie właściwem jest brać kąpiele te codziennie.

Kąpiele żelaziste, ze względu na znaczną zawartość kwasu węglowego, wymagają jeszcze innych ostrożności. Przedewszystkiem należy zwracać uwagę, aby łazienka była przed kąpielą dokładnie przewietrzoną. Kąpiel nie powinna wyżej dołka sercowego sięgać, aby chory przez głębsze zanurzanie, nie oddychał powietrzem przesyconym kwasem węglowym, jaki się na powierzchni wody w wannie zbiera. W kąpieli należy zachowywać się spokojnie, unikać wszelkiego ruchu, aby pozwolić kwasowi węglowemu w jak największej ilości na powierzchnię skóry działać. Po kąpieli należy szybko i dokładnie skórę osuszyć, a następnie odbyć przechadzkę $^{1}/_{2}$—1 godzinną.

Kąpiele w wodach mineralnych ziemnych czyli wapiennych (Bath, Contrexeville, Driburg, Leuk, Wildungen etc.) poleca się ciepłe. Znaczna ich część jest cieplicami naturalnemi, których ciepłota przechodzi często 50° C. (np. Bath w Anglii o ciepłocie 55° C). Kąpiele te polecają zwykle codziennie, przez $^{1}/_{2}$ do całej godziny, a w niektórych miejscowościach, jak np. w Leuk w Szwajcaryi, stosują je nawet w postaci kąpieli trwających 5—8 godzin. Po kąpielach takich, samo przez się rozumie, koniecznym jest dłuższy wypoczynek.

Kąpiele w cieplicach naturalnych wymagają zachowania się różnego, stosownie do rodzaju choroby, a także do rodzaju cieplic, mianowicie: czy te cieplice zaliczają się do tak zwanych obojętnych, t. j. których ciepłota przyrodzoa nieprzechodzi 37° C., lub też do gorących, t. j., których ciepłota przechodzi 37° C. Pierwsze polecają zazwyczaj, jako tak zwane kąpiele dłużej trwające, (od jednej do kilku godzin), drugie zaś łączą jeszcze z różnemi innemi manipulacyjami, jak n. p. tuszami, masażem, nacieraniem, elektryzowaniem etc. Szczegółowe więc przepisy zachowania się w tego rodzaju kąpielach, podać zawsze musi lekarz, stosownie do danego przypadku chorobowego.

Wielkiej ostrożności ze strony chorego wymagają kąpiele gazowe. Przyrządzają je z czystego naturalnego kwasu węglowego, rzadziej zaś z naturalnego kwasu siarkowodowego. Przed użyciem kąpieli gazowej należy zawsze starannie łazienkę przewietrzyć. Gaz niepowinnien sięgać wyżej, niż do połowy wanny, a choremu nie wyżej dołka podsercowego. Wanna powinna być zaopatrzona pokrywą. Chory wchodzi do wanny bez obuwia, lecz w sukniach. Suknie jednak należy porozpinać, aby nigdzie nieuciskały i swobodnego oddechania nie tamowały. Z tej samej przyczyny, należy zdjąć przed kąpielą wszelkie sznurówki, krawatki, chustki itp. Do wanny wchodzi się zwolna i unika wszelkiego nachylania. W kąpieli gazowej trzeba się zachować zupełnie spokojnie, a obok chorego powinnien być posługacz dobrze obeznany z tego rodzaju kąpielami.

Kąpiele borowinowe, tudzież błotne z szlamu morskiego lub siarczanego, różniące się w działaniu od borowinowych głównie innym składem chemicznym, podają w wannach drewnianych wysokich. Chory powinien dokładnie przestrzegać polecenia lekarza, co do gęstości i ciepłoty kąpieli borowinowej, gdyż od tych dwóch czynników, działanie lecznicze bardzo zawisło. Kąpiele borowinowe podaje się o ciepłocie wyższej. Ciepłota ich waha zwykle między 34—44° C., doświadczenie bowiem poucza, że borowina, będąc złym przewodnikiem ciepła, nie tak łatwo ciepłotę swoją ciału zanurzonemu udziela. Czas trwania kąpieli borowinowej jest także dłuższym, wynosi on zazwyczaj od 20—45 minut. Kąpiele te stosuje się w początkach co drugi lub trzeci dzień, potem zaś dopiero można je codziennie podawać. Kąpiele borowinowe najlepiej brać w godzinach między 9 a 2 z południa. Należy się w nich o ile możności całem ciałem poruszać, jednak nacieranie ciała, co chorzy dość często praktykują, jest niestosownem, gdyż łatwo może stać się przyczyną wyprysku, zaś działania leczniczego wcale nie podnosi. Kąpiel borowinowa nie powinna zazwyczaj wyżej sięgać, jak do pasa, lub co najwyżej do połowy

ramion. Bardzo dobrze jest, szczególniej przy stosowaniu cieplejszych kąpieli błotnych, położyć na głowę czapkę lub ręcznik zamaczany w zimnej wodzie, przez co unika się uderzeń krwi do głowy i zapobiega dość często po kąpieli występującemu przemijającemu bólowi głowy. Po kąpieli borowinowej należy wziąść dla oczyszczenia kąpiel z wody czystej o ciepłocie zastosowanej do ciepłoty kąpieli błotnej. Dla oddalenia przyczepionych cząstek borowiny do skóry, dobrze jest w tej kąpieli oczyszczającej, natrzeć ciało kawałkiem flaneli namydlonej. Osoby o skórze wrażliwej bardzo, mogą także do kąpieli oczyszczającej dodawać otręb, co łagodzi znacznie podrażnienie skóry, wywołane kąpielą błotną. Ponieważ kąpiele błotne bardzo podniecają transpiracyję skóry, należy wystrzegać się przeziębienia. Dlatego w czasie pory dżystej i chłodnej, osoby skłonne do przeziębień lepiej zrobią, jeżeli się od kąpieli wstrzymają. Po kąpieli potrzebnym jest wypoczynek dłuższy, a nierzadko nawet wypoczynek parogodzinny w łóżku.

5 a 6 godziną wieczorem. Kto się czuje znużonym fizycznie np. dłuższą przechadzką, lub rozgrzanym i pobudzonym napojami wyskokowymi, lub też wzruszonym umysłowo jakimś wypadkiem, lepiej zrobi, jeżeli się wstrzyma od wzięcia kąpieli. — Dobrze jest ciało przed kąpielą trochę rozgrzać mierną przechadzką, przez co podnosi się siłę leczniczą kąpieli morskiej. Należy jednak unikać przechadzki w miejscach na słońce wystawionych. Osoby wrażliwe dobrze uczynią, jeżeli nie odrazu wejdą do wody morskiej, lecz wpierw sobie umyją nią piersi i kark. Widziałem, że niektórzy lekarze w większych kąpielach morskich, polecają paniom wątłej budowy, skłonnym do omdleń lub innych ataków nerwowych, przed wejściem do kąpieli natarcie wodą kolońską piersi, okolicy żołądka i karku. Istotnie wiele osób chwali sobie to postępowanie, zupełnie zresztą racyjonalne; zapobiega ono nieprzyjemnemu wstrząśnieniu nerwowemu, jakiego niektórzy chorzy, w początkach leczenia, przy pierwszem uderzeniu fali doznają. Wrażliwsi,



**Krynica:** Kaplica w parku.

Kąpiele borowinowe lub błotne częściowe (nożne, dla ramion itp.) trwają zwykle $^1/_2$—1 godziny, i stosuje się je dobrze ciepłe. Po skończonej kąpieli należy kończyny dobrze obmyć, dokładnie obsuszyć i ciepło odziać.

Okłady borowinowe lub błotne, robi się tak ciepłe, jak skóra jest tylko wstanie znieść, i zmienia się je co 20—30 minut.

Z kolei przechodzimy teraz do kąpieli morskich. Tutaj należy zwrócić uwagę na następujące powszechnie przyjęte i przez lekarzy za stosowne uznane sposoby zachowania się.

Czasem najodpowiedniejszym dla kąpieli morskich są godziny przedpołudniowe, przed śniadaniem lub po śniadaniu, najlepiej od 10—12 godziny; wyjątkowo polecają w niektórych miejscach, także kąpiele w godzinach popołudniowych, jednak w porze, w której przypuszczać należy, że trawienie w żołądku już się ukończyło, a więc między

dobrze też uczynią, jeżeli w początkach leczenia, ograniczą kąpiel do kilkokrotnego zanurzania się w falach morskich. Osoby mocniejsze mogą od razu rozpoczynać kąpiele pływaniem. Nigdy jednak nie należy, dłużej się w morzu kąpać nad 15 do 30 minut. Koniecznem jest w czasie kąpieli morskiej dużo się w wodzie poruszać, a dobrze jest całe ciało wraz z głową wodą morską kilkakrotnie obmywać. Okrycie głowy z materyi nieprzemakalnej, jakich panie lubią w kąpielach używać, są szkodliwe, gdyż tylko sprowadzają nawał krwi do głowy i wstrzymują naturalną transpiracyą. Woda morska włosom nie szkodzi, należy tylko włosy dobrze osuszyć przed uczesaniem i zapleceniem w warkocze. Najlepiej jest je tylko okryć płótnem cienkiem, a powróciwszy do domu obmyć wodą słodką i lekko natarłszy wodą kolońską, lub innym spirytusem, rozczesać. Po kąpieli morskiej, należy dobrze skórę wytrzeć, aż do zaczerwienienia, szybko się ubrać i iść na przechadzkę, stosując szybkość ruchu do stopnia chłodu, jaki się czuje

po kąpieli, gdyż przechadzka ma na celu rozgrzać ciało i pobudzić skórę do transpiracyi. Zwrócić należy także uwagę na sposób ubierania się w kąpielach morskich. Z przyczyny, że ku zachodowi słońca powietrze szybko się oziębia i wilgocią nasyca, dobrze jest używać kaftaników wełnianych cienkich i mieć zawsze przy sobie pled do okrycia się. Ilość potrzebnych kąpieli morskich i częstość ich, powinniem wskazać choremu lekarz. Zazwyczaj bierze się 20 do 30 kąpieli, z początku jednak wyjątkowo codziennie.

Na zakończenie wspomnieć mi wypada jeszcze o ostrożnościach, jakie winny zachować panie w czasie pewnych okresów fizyologicznych, przy leczeniu wodami i kąpielami mineralnemi.

Jako ogólną regułę należy uważać, że wszelkie kąpiele w czasie periodu są wzbronione. Co się zaś tyczy picia wód, to przy periodach prawidłowych można używać wiele rodzajów wód mineralnych. Zresztą najlepiej, ze względu na zboczenia w tej mierze, zasięgnąć w każdym przypadku, zdania lekarza ordynującego.



**Krynica:** Pomnik A. Mickiewicza.

Panie w stanie poważnym, powinny wody mineralne pić ostrożnie. Dotyczy to szczególniej wód zawierających znaczniejsze ilości kwasu węglowego. Wody takie lepiej pić z ciepłem mlekiem, lub lekko ogrzane, dla wydalenia nadmiaru kwasu węglowego, niż je używać zimne wprost ze zdroju. Wody słone, alkaliczno-słone, gorzkie i żelaziste, mogą być w stanach takich, w wielu razach nawet wskazanemi.

O wiele więcej niż z piciem wody, trzeba być w tych okolicznościach ostrożną z kąpielami. Już Hippokrates pisał, że kąpiele ciepłe mogą sprowadzić poronienie. Nie jeden raz się też zdarza, że przez fałszywe użycie takich kąpieli, pacyjentki szkodzą sobie bardzo. Kąpiele cieplic obojętnych, kąpiele słone i alkaliczne są więcej niewinne, na baczności się zaś trzeba mieć przy używaniu kąpieli żelazistych, zaś kąpiele borowinowe i morskie należy uważać za wzbronione zupełnie. Kąpać się nie należy częściej jak 2 lub 3 razy na tydzień i nie dłużej nad 8—15 minut. Kąpiele powinny być umiarkowanie ciepłe, od 26° C. do 32° C. Po kąpieli, jak w czasie kąpieli należy unikać wszelkich nużących ruchów. Po kąpieli najodpowiedniejszym jest spoczynek. Bardzo dobrze zrobią panie takie, jeżeli w okresach, w których zwykle period przypadał, wstrzymują się zupełnie od kąpieli. U pań skłonnych bardzo do poronień, najlepiej w czasie stanu poważnego, niestosować leczenia kąpielami mineralnemi. (Dok. nast.)

# Kwiat lotosu.

Zostawcie mnie samą — rzekła księżniczka Sunni do służebnych, które z rozkazu radży na krok jej nie odstępowały. Sprzykrzyły mi się wasze piosenki i szum fontann w ogrodach mego ojca i kwiaty, które rosną zamną i przedemną.

— Radża surowo zalecił strzedz waszej wysokości — zauważyła najśmielsza.

— Czyż nie wiecie, że radża spełnia zawsze tylko moją wolę?

Czterdzieści rąk jakby utoczonych z bronzu skrzyżowało się na piersiach, czterdzieści bransolet mignęło w słońcu tęczą drogich kamieni, czterdzieści drobnych stopek zatętniło na wysypanych żwirem ścieżkach, i jak stado antylop zniknęło wśród palm i rododendronów.

Została sama.

Spojrzała po niebie, na którem goniły się białe obłoki, wybiegła na usypany w ziemi kopczyk i wpiła ciekawe źrenice w dalekie zamglone góry. Ciemne lasy porastające ich zbocza nęciły jej wyobraźnię. W takich lasach błądził Nal, gdy już przegrał w kości całą swą ojcowiznę, a po niej i żonę swą wierną i oddaną mu Damajanti. W takich lasach snuli się odważni łowcy i święci pustelnicy, oddający swe umartwione ciała na żer małych mszyc. W takich lasach, w najgłębszych jego ostępach pasł się gdzieś na złotej polanie król słoniów o srebrnej skórze i złotych zębach.

Sunni znała te dalekie tajemnicze kraje jedynie z opowiadania piastunek, pragnęła zaś gorąco ujrzeć je na własne oczy. Dotąd całym jej światem był pałac radży, w którym wyrosła i olbrzymi ogród, w którym zażywała przechadzek. Poza jego obręb, pięknej Sunni nie wolno się było wydalać. To też serce jej zabiło gwałtownie, gdy w jednym z najdalszych zakątków parku dostrzegła śród zrosłych ze sobą pniami drzew, szeroką na dwie piędzi szczelinę, przez którą się mogła z łatwością prześlizgnąć.

Za ogrodem leżało zielone pole, za niem czarny, tajemniczy las. Roztrącając piersią cisnące się do niej kwiaty, Sunni przebiegła słoneczną łąkę i po chwili utonęła w chłodnej kniei. Gęsta roślinność tamowała zrazu jej kroki, kolczaste krze chwytały ją za odzienie jakby broniły jej wstępu.

Po kilku chwilach jednak otwarła się przed nią wysłana mchem ścieżynka, która ją coraz bardziej oddalała od rodzinnego domu.

Sunni szła wciąż przed siebie zachwycona wszystkiem, co ją otaczało, gdy na skręcie drogi, z za pnia olbrzymiego sagowca, wysunęła się ku niej straszliwa wiedźma chuda jak widmo i brzydka jak śmierć. Z sinych jej ust sterczały dwa żółte zęby a czarny, zlepiony włos opadał na plecy jak skrzydła kruka. Ręce jej podobne do łowiącego muszkę pająka, pochwyciły drobną dłoń dziewczęcia.

— Puść mię — jęknęła wystraszona Sunni. Jestem księżniczką krwi.

— Zwietrzyłam to zdaleka. Aż mi ślinka do ust nabiegła. Ale cię nie zjem, bo mię dziś zęby bolą a i księżniczki bywają łykowate. Musisz mi jednak zrobić małą przysługę. Spojrzyj — mówiąc to odwróciła się plecami — spojrzyj no na moje włosy. Kiedym spała pod drzewem wplątał mi się w nie szkaradny skorpion. Otóż wyjmij go i zadepc.

— A jeżeli go nie wyjmę i nie zadepcę?

— Nie radzę ci tego.

— Cóż mi zrobisz?

— Co zrobię? zamienię cię w niemy, ale czarujący wszystko kwiat. A będziesz mogła wrócić do swojej postaci wtedy tylko, gdy cię zerwą. We dnie i w nocy będziesz się modliła, ażeby odzyskać te liczka rumiane i liliowe rączki, ale ten powrót przyjdzie ci okupić wszystką męką zgonu. Teraz wybieraj.

— Raczej umrzeć, niż dotknąć się ciebie.

— Tak? — syknęła stara. A czy dobrześ się namyśliła?

— Księżniczka krwi nie zmienia swego zdania.

— Ha, sama chciałaś.

Rzekłszy to wiedźma chwyciła dziewczę wpół i w kilku susach zaniosła nad brzeg wielkiego jeziora. Tu ujęła ją za drobne nóżki, wywinęła nią młynka i z okrzykiem: czekajże teraz na zbawcę! — rzuciła ją na środek topieli. Piękna Sunni chlusnęła w wodę, ale ledwo dosięgła dna, suknie jej zamieniły się w korzonki, kibić w wysmukłą łodygę, z włosów wyrosły zielone listki a z pośród nich zamiast twarzyczki błysnął biały jak śnieg, cudny kwiat lotosu.

Dopóki słońce świeciło zaklęta księżniczka rozrzucała po fali zielony liść i piła powietrze otwartym, jak spragnione usta kielichem. Czasem czuła jak małe, purpurowe ślimaczki wspinają się po jej łodydze i razem z nią hojdają w wodzie miękko i sennie. Czasem rybka załaskotała ją śliską płetwą lub wyskakując za muszką z wody pryskała na nią srebrnemi kroplami. A kiedy noc zapadła, złote gwiazdy schodziły do niej cichutko i głowa przy głowie kładły się przy niej na fali.

Zrazu cieszyła się Sunni nowym swym bytem. Ale gdy jeden, drugi, setny dzień minął, żadnej nie przynosząc zmiany, poczęła rozpamiętywać dawne swe życie i tęsknić za niem. Brak jej było pięknych służebnych, brak zmienianych co dnia szat z jedwabiu i złota, a nawet rzeczy tak napozór obojętnych jak kolejność snu i jawy. Najbardziej jednak ze wszystkiego dręczyła ją samotność i cisza.



**Krynica:** Plac muzyki zdrojowej.

Jakaż więc była jej radość, gdy pewnego dnia pod wieczór ujrzała na brzegu wpatrzonego w nią Bohatamę i usłyszała drżącemi usty słane ku niej wyrazy:

— *Om mani padme hum!**) O ty rozkoszy niezmąconej fali, biały śnie duszy. Znalazłem cię nareszcie. Nareszcie! I oto mogę spoglądać na ciebie, korzyć się przed twoją świętością, modlić się, ubóstwać twą nieskalaną biel. Patrzę — i wstydem płonę różanym, że oczy śmią biedz ku tobie. Odpuść mi ten bezwstyd. Patrzę — i zmysłom nie wierzę, że takie jak ty cuda schodzą z niebios na ziemię. Odpuść mi ten brak wiary. Bywało nieraz — brałem do rąk lilie i poiłem pierś ich aromatem. Odpuść mi, że mogłem się kiedykolwiek rozkoszować tak marnem zielskiem.

*) Dosłownie: o tajemnico zamknięta w kwiecie lotosu. Jestto najlapidarniejsza z modlitw buddystów a zarazem kwintessencya całego ich kultu.

A także odpuść mi, że odważam się, ja nędzny Bhatama wielbić cię nieudolnemi usty, które przyszły tu gasić pragnienie, ale nie śmię i nie dotknę nigdy tych wód, na których ty zakwitasz.

I o jedno jeszcze cię błagam, o jedno jeszcze. Pozwól mi, o pozwól, o nie broń przychodzić mi tutaj o wieczornej zorzy i obraz twój cudny wziąwszy w źrenice, pieścić nim duszę w bezsenne moje nocy. *Om mani padme hum!*

Sunni-lotos słysząc te słowa, to rozchylała rąbki kielicha, stulała je zalotnie, raz rozrzucała po fali zielony swój włos, to znów go kryła pod wodę. Nie rozumiała dobrze dlaczego głos Bhatamy tak dziwnie drży i czemu przemowę swą zaczął i skończył modlitwą, ale wewnętrzny głos jakiś mówił jej, że widno spodobała mu się jej postać a to sprawiało jej niemniejszą przyjemność od przyjemności słuchania znów ludzkiej mowy. Dlatego choć Bhatama nie mógł tego zauważyć, skinęła mu na pożegnanie kształtną swą główką i z pod zielonych listków posłała mu wymowne, powłóczyste spojrzenie.

Odtąd codziennie stawał nad brzegiem wysmukły cień Bhatamy, składał ręce jak do modlitwy, wpatrywał się w daleki kwiat i spuszczając wstydliwie źrenice, spowiadał się błękitnej fali z zachwytów swych i uniesień. Z dnia na dzień stawał się coraz bledszy i coraz nieśmielszy. A kiedy raz jeden rozkołysana wiatrem fala musnęła obnażone jego stopy, Bhatama zadrżał cały gniewem na siebie i za tę niezręczność wymierzył sam sobie całonocną, ciężką pokutę.

Minął zaledwo miesiąc a Sunni umiała na pamięć wszystkie żarliwe hymny Bhatamy. Gdy tylko stanął na brzegu wiedziała już jakiem wyrazem ją osłowi i jakie zaklęcie rzuci na rozstanie. Gdybyż mu ona mogła powiedzieć, że na równi z nim jest człowiekiem, ludzkim podległa uczuciom! Ale jako niemy kwiat nie mogła mu tego objawić. Więc ile tylko zdołała wyprężyła swą krętą łodygę i wiosłując badylkami podpływała ku niemu. Bhatama widząc ją tuż przed sobą odskoczył daleko od brzegu, ukląkł na murawie i zasłoniwszy oczy rękoma, począł szeptać.

Nie zbliżaj się do niegodnego, o! nie zbliżaj...

A w chwili gdy Bhatama tonął w swej żarliwej kontemplacyi, z pomiędzy nadbrzeżnych zarośli, z przerzuconym przez ramię łukiem, wychynął jakiś myśliwiec. Twarz uwędzona na słońcu i wichrze, oko żywe, pierś szeroka, świadczyły o sile, zręczności i odwadze. Tygrysy w lasach Bengalu znały dobrze celność jego łuku. Skóra ich poszła na sajdak dla niego a lędźwia na cięciwę zabójczej kuszy. Barki krył mu wyszarzały kaftan a całą ozdobą stroju, były dwa zielone skrzydła papugi, zatknięte niedbale u kołpaka.

Młody junak rozejrzał się bystro dokoła. Podobał mu się zielony las, podobały mu się dalekie góry, a najbardziej bliskie pod stopami jezioro. Spieczone usta świadczyły o trapiącem go oddawna pragnieniu. Odłożył więc kołpak, pochylił się nad wodą, przylgnął do niej wargami i począł ją chciwie pić. Po chwili znęcony jej chłodem jak stał rzucił się w fale i począł nurkować i pływać. Już miał wracać na brzeg, kędy zostawił swój kołpak, gdy w tem dostrzegł na fali w nieznacznej już odległości cudny biały kwiat. I przyszła mu nagła chętka razem z zielonemi piórami zatknąć go na kołpaku. Machnął ramieniem raz i drugi, podpłynął do lotosu, ujął go za łodygę i trzymając w ręku zawrócił do brzegu.

W tej chwili Sunni przypomniała sobie słowa wiedźmy, która ją w kwiat zaklęła. Nigdy nie czuła tęsknoty za dawną swą postacią tak, jak w tej właśnie chwili, ale też nigdy nie doznawała takiej trwogi jak obecnie. Na świecie będąc słyszała nieraz, że męki zgonu bywają straszne i bała się ich ogromnie. Powodowana tą trwogą, wydobyła z mułu pośpiesznie swe stopy. Wolała grunt stracić, byle tylko okropną mękę oddalić. Tymczasem pływak dotarł do brzegu, wyskoczył z wody, a widząc wlokącą się za nim łodygę jednem szarpnięciem zerwał ją. W powierzu rozległ się straszny krzyk a młody junak poczuł nagle niezwzkły ciężar swej zdobyczy.

— Ho, ho — rzekł spostrzegłszy, że trzyma śliczną jak łania dziewczynę. Opłaciło się po ciebie popłynąć.

Mówiąc to wycisnął na jej ustach długi gorący pocałunek.

— Nareszcie — szeptała przez łzy Sunni — nareszcie!

A junak z rąk jej nie puszczał i tulił coraz namiętniej.

— Udałaś mi się moja mała. Masz słodkie piersi i łono. Domem moim zielony las a dachem niebo szerokie ale dla ciebie naścinam gałęzi i uwiję chatynkę i będziemy w niej żyć chowając liczne dziatki.

I odszedł z nią, pełną radości i uśmiechów, w bujny las życia, a kiedy mijali Bhatamę, Sunni szepnęła do uszu kochanka:

— I pomyśleć, że ten gamoń miesiące całe modlił się do mnie z brzegu a na głębię nie skoczył.

Bhatama zaś, który tego szeptu nie słyszał, obrzucił ją łzawem spojrzeniem, a potem począł rwać sobie włosy garściami, tarzać się po ziemi i krzyczeć w niebiosa:

— O nikczemna brutalności, o straszna męko życia! O boleści nieutulona i łzy niewypłakane! zatłumcie mój głos, zasłońcie me oczy. Oto najbielsza z białych bieli, białością białych snów wybielona w mrocznej chacie brutala, zczernieje i ścmi się w ciemnicy.

ZYGMUNT ROSNER.

# Reklama w usługach zdrojowisk.

Nie mam zamiaru mówić o wartości i potrzebie reklamy, nie będę również zastanawiał się nad tem, czy zdrojowiska nasze umieją się reklamować, i czy reklama uprawiana w ten sposób, jak to u nas od lat ma miejsce,

odnosi korzyści, jakkolwiek zdaniem interesantów, dużo kosztuje. Miałem zamiar, a byłoby to rzeczą bardzo interesującą, zebrać szczegółową kwotę, jaką zdrojowiska rokrocznie na reklamę przeznaczają, względnie ile na ten cel budżetują, atoli z powodu krótkości czasu musiałem od tego zamiaru odstąpić. Nie ma to atoli wpływu na rzecz, o której chcę mówić. Uważając, że najlepszym argumentem w każdej dyskusyi są fakta, chcę temi operować, i podać Panom do wiadomości, znane mi wydatki niektórych poszczególnych zdrojowisk na cele reklamy. Znam wydatki zdrojowiska górno-austryackiego Hall i wiem, że zdrojowisko to wydaje na anonse, prospekta i wykazy pomieszkań, okrągło 70 tysięcy K., — że większy hotel albo sanatoryum tamże wydaje na reklamę 20 tysięcy K., — że inne pomniejsze kawiarnie i restauracye wydają z 10 tysięcy K., — tak, że ogólna cyfra dochodzi w sezonie do 100 tysięcy Kor. — W innych zdrojowiskach Górnej Austryi stosunek jest tensam, podczas gdy wydatki zdrojowisk i uzdrojowisk dolno-austryackich przekraczają powyższą cyfrę w dwójnasób np. Semmering 180 tysięcy K., — z tego hotel Panhans 50 tysięcy K., — że zdrojowiska czeskie jak Frazensbad, Marienbad, Karlsbad wydają na cele reklamy trzy razy tyle, — że Gastein i Hofgastein w Tyrolu same wydają do 180 tysięcy Kor. i t. d.

Zapytać się godzi, czy kwoty te bywają zużytkowane należycie i czy ogłoszenia za takie na nasze stosunki niebywałe kwoty, odpowiadają celowi? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy przedewszystkiem wiedzieć, jak się ogłasza tam, a jak u nas. Otóż, jeżeli weźmiemy stronę anonsową jakiegoś wielkiego galicyjskiego dziennika, widzimy, że pojedyncze ogłoszenia znikają w zupełności w masie i że tylko chyba ludzie dysponujący bardzo wolnym czasem, zadają sobie trudu czytywać dziennik w całości, a więc i z ogłoszeniami, i że tylko ktoś, kto ma jakiś specyalny cel poszuka ogłoszenia danej firmy. A wiadomo nam wszystkim, że ogłoszenia nie należy szukać, ono musi wpadać w oko, wygląd i treść takowego zmuszać powinny do czytania, a takie ogłoszenia, — proszę Panów — są bardzo drogie i stanowczo niedostępne dla każdego poszczególnego zdrojowiska. Ogłoszenia tego rodzaju muszą być robione wspólnemi siłami, i wspólnemi kosztami, czyli, że chcąc mieć ogłoszenie zmuszające czytelnika do przeczytania, musi takowe być kollektywnem, tzn. dany kraj ogłasza swoje wszystkie zdrojowiska razem kollektywnie. Reklama kollektywna musi mieć osobne miejsce w dzienniku, jest naogół tańszą, i ma na celu zwrócenie uwagi czytającej publiki na jedno wielkie miejsce, zajęte pięknym drukiem, uwidocznione maleńkim kliszem, i które w kilku słowach objaśnia czytelnika, o przeznaczeniu w tym wypadku danego zdrojowiska. Że ogłoszenia takie odnoszą skutek, doświadczyłem to sam, ogłaszając kollektywnie kraj nasz w pismach niemieckich, angielskich i francuskich. Otóż po ukazaniu się takich ogłoszeń, dostawaliśmy całe stosy listów, z prośbą o nadsyłanie prospektów, widoków itp.



**Krynica:** Motyw z parku.

Skuteczną reklamą są korespondencye, ogłaszane w dziennikach, tygodnikach, miesięcznikach, ale korespondencye takie muszą być również podawane do dzienników obcych. Ze sprawą zamieszczania korespondecyi w dziennikach obcych łączy się sprawa pozyskania publiki obcej dla naszych zdrojowisk. Przecież mamy te same prawa, co np. Dorna Watra, do której przybywa rokrocznie prawie 33% obcych. W tej cyfrze nie mieszczą się goście z Galicyi i Bukowiny, ba nawet z Rosyi. Ulubioną i przyjętą powszechnie reklamą jest reklama obrazowa. Niektóre miejscowości kąpielowe, wydały dość znaczne kwoty na albumy, z fotografiami i widokami. Albumy

takie muszą być atoli sprzedawane, co znowu jest nie praktycznem, gdyż chętnych do kupowania jest mało, a wielki koszt sporządzania takich albumów zmusza do bardzo oszczędnego obchodzenia się.

Innym również bardzo ważnym rodzajem reklamy są plakaty illustrowane. W tym dziale widzimy niekiedy wspaniałe rzeczy. Nadają się one atoli do hoteľów, poczekalni kolejowych: reklama taka zapewne odpowiada swemu przeznaczeniu, atoli przeznaczona jest tylko dla małej garstki czytelników — i to częścią dla takich, którzy z jakiegoś powodu za wcześnie przybywają na dworzec kolejowy, albo spóźniwszy pociąg, muszą dla zabicia czasu przeglądać afisze, tamże zamieszczone.

Mówiąc o reklamie obrazowej, muszę wspomnieć o obecnie z wielkim skutkiem uprawianej reklamie w kinematografach, głównie w teatrach rozmaitości, atoli i ta reklama jest bardzo droga i przytem tylko lokalną, i tylko dla pewnego rodzaju publiki.

Znakomitą reklamę kollektywną urządzają miejscowości nadmorskie, przez utrzymywanie biur wywiadowczych, we wielkich miastach, w których zgłaszającej się publice drukowane prospekta bywają bezpłatnie wydawane. W Berlinie np. Związek znany pt. Ostseebäder, utrzymuje biuro na pryncypalnej ulicy, z całym sztabem urzędników, co zapewno bardzo dużo kosztuje. Atoli w każdym razie biuro takie oddaje ogromne usługi, gdyż urzędnik taki zadaje sobie wiele trudu, aby namówić danego osobnika, zgłaszającego się po prospekt, do udania się do danej miejscowości. Jak z tego wszystkiego widzimy, jeden rodzaj reklamy pozostaje do dokładniejszego omówienia tj. kollektywne ogłoszenia, które taniością swoją umożliwiają nam poczynienie wydatków stosunkowo niewielkich. Domagać się musimy od takiego kollektywnego ogłoszenia, że staje się dostępnem dla większego grona czytelników, musi mieć wygląd artystyczny i musi wpadać w oko. Aby efekt taki wywołać, zwyczajnie zdrojowiska łączą się ze Związkiem turystycznym, danego kraju i wspólnie wynajmują numer jakiegoś pisma, bardzo poczytnego, zapełniając go wyłącznie artykułami i reklamą pewnego kraju. Robią to kantony w Szwajcaryi, ba nawet wszystkie kantony szwajcarskie połączyły się razem i wydały wspaniały numer znanego pisma *Leipziger illustrierte Zeitung*, który przed kilkoma dniami dopiero się ukazał, (a który Panom tu przedkładam). Wiadomo (Panom), że lipska gazeta illustrowana jest najbardziej rozpowszechnionem pismem na całym świecie, i że reklama taka obficie się opłaca. Ba, gotów mi jest ktoś powiedzieć, że my i tak z Francyi albo z Anglii gości nie dostaniemy: na to Panom odpowiem, że nie można wiedzieć. Gotów mi jest ktoś powiedzieć: „każda reklama kosztuje grube kwoty, a w formie o jakiej tu mówię, zapewne jeszcze więcej". Otóż o ile dzięki uprzejmości redakcyi lipskiej illustrowanej gazety wiem, strona jedna czarnym drukiem kosztuje 900 Mk. a kolorowym 1200 Mk. Zapewne są to poważne kwoty, i nikt tego nie żąda, aby zdrojowiska same takie sumy na reklamę wydawały. Atoli reklama taka przychodzi do skutku (moi Panowie), tylko wspólnemi siłami, a więc przy pomocy interesowanych czynników, a więc Związków turystycznych, pokrewnych towarzystw, izb handlowych, zakładów przemysłowych, miast, kraju i tym podobnych, gdyż z przyjazdu obcych i chorych korzysta nie tylko zdrojowisko, ale cały kraj. Przy tem na każdego przypadałaby stosunkowo bardzo mała kwota, według mego obliczenia 150—200 Mk. Uważam to za rzecz konieczną, aby raz wyrwać się z tego stanu apatyi, w jakim trwamy od szeregu lat, szukając zawsze pomocy u obcych bogów, sami nie dając żadnej inicyatywy, ani też nie starając się o rozgłos naszych wspaniałych zdrojowisk i uzdrowisk, poza granicami kraju. Oby więc z przyszłym sezonem stu-pięćdziesiąt-tysięczny nakład illustrowanego pisma zagranicznego był poświęcony Galicyi.

Pozwalam sobie na zakończenie mego czysto praktycznego odczytu, postawić następujące wnioski:

1). Upoważnia się Wydział Polskiego Towarzystwa Balneologicznego o poczynienie kroków celem wydania osobnego numeru galicyjskiego w obcym języku.

2). Upoważnia się Wydział Polskiego Towarzystwa Balneologicznego celem porozumienia się z pojedynczemi zdrojowiskami, aby w przyszłości wspólnemi siłami ukazywały się w dziennikach codziennych kollektywne ogłoszenia zdrojowisk.

## GŁOSY PUBLICZNOŚCI.

Zakład zdrojowo-kąpielowy **Rymanów-Zdrój.** Frekwencya 2.500 osób, położony nad poziomem morza 450 m. w powiecie sanockim w Galicyi, opodal od stacyi kolejowej „Rymanów", własność hr. Potockiego. Najobfitsza szczawy słono-alkaliczna, jod i brom zawierająca, bogata w cenne składniki mineralne, ze zdrojów „Tytusa" „Klaudyi" i „Celestyny", odznaczone pierwszorzędnemi nagrodami na wystawach i zjazdach lekarzy i przyrodników. Zdrój „Klaudyi" (zdaniem Dra Dobrzyckiego, prezesa Komisyi balneologicznej Towarzystwa lekarskiego Warszawskiego) zastępuje całkowicie słynne obce, bo niemieckie wody w Kissingen, mianowicie zdroje „Rakoczy" i „Pandur", a nawet je przewyższa i jest skuteczniejszym od nich (gdyż zawiera dwuwęglan sody, którego tamte nie zawierają).

Pomimo, że Zakład niedawno istnieje, wiele osób, a szczególnie dzieci, zawdzięcza mu uzdrowienie, a Zakład z każdym rokiem wzrasta i rozszerza się. Położenie urocze wśród lasów szpilkowych, w otwartej przewiewnej dolinie, powietrze suche, zdrowe. Leczenie kąpielami mineralnemi, rzecznemi, piciem wód, mięsieniem (massage), gimnastyką zwykłą i ortopedyczną itd. Prócz lekarza zdrojowego, ordynuje kilku lekarzy.

Oprócz tych, środków leczniczych, posiada Zakład wszelkie udogodnienia, mianowicie: nowe, wzorowo i z komfortem urządzone łazienki, wygodne pomieszkania, kuchnię zdrową, dobrą a niedrogą, wyborną muzykę zdrojową, liczne spacery, kaplicę, aptekę, pocztę, telegraf, sklepy, restauracyę, fortepiany, czytelnię, bibliotekę, fotografa, automobil, własną sieć telefoniczną, łączącą wille zakładowe między sobą i z Zarządem Zakładu. Wycieczki końmi i automobilem w okolice, zabawy

z tańcami, bale, koncerty, przedstawienia teatralne, gry ogrodowe, bilard i strzelnica, urozmaicają pobyt w Zakładzie.

Zakład odwiedza corocznie I. krajowa kolonia lecznicza posiadająca swe własne zabudowania, mogące pomieścić kilkaset dzieci.

Sezon trwa od 20 maja do 20 września i dzieli się na 3 okresy: I-szy od 20 maja do 20 czerwca; II-gi od 20 czerwca do 20 sierpnia: III-ci od 20 sierpnia do 20 września.

Ceny pomieszkań i kąpieli w I-szym i III-cim okresie sezonu są znacznie zniżone dla zamieszkujących wille zakładowe. — Ubodzy, zaopatrzeni nawet w świadectwa ubóstwa, nie mogą liczyć na żadne uwzględnienia w sezonie II-gim tj. od 20 czerwca do 20 sierpnia.

Wodę mineralną i sól jodobromową rymanowską do użytku wewnętrznego i zewnętrznego (tj. do kąpieli, okładów itp.) rozsyła na żądanie, przyjmuje zamówienia na pomieszkania i powozy do kolei, oraz wszelkich wyjaśnień udziela:

**Zarząd Zakładu Zdrojowo-kąpielowego w Rymanowie**

Stacya Kolei państwowej: **Rymanów.**

Stacya telegr. i poczt.: **Rymanów-Zdrój. (Austrya, Galicya).**

## Wiadomości bieżące.

**„Zdrój ciechociński“** pisze: Soboty. Artykuł Wasz p. t. „Polacy w Zoppotach“ obiega tu wraz z kilku N-rami „Zdroju“ z rąk do rąk, budząc prawdziwą sensacyę głównie listą proskrypcyjną bawiących tu Polaków. Niewymienieni odetchnęli, choć nie są siebie pewni na przyszłość Z wymienionych tłumaczy każdy w inny sposób okoliczności, które go zmusiły do wyjazdu tutaj. Tem chętniej prześlę Wam wkrótce nową listę gości z dni kilku z podkreślonemi nazwiskami Polaków; czy jednak będzie dokładna, nie ręczę, gdyż niektórzy biorąc się na sposoby podszywają się teraz w meldunkach pod nazwiska włoskie, francuskie, a nawet niemieckie lub też zamiast „aus Polen“ podają „aus Russland“.

Sypią się również gromy na Waszą korespondentkę tem mniej skuteczne, iż jej dosięgnąć nie mogą, gdyż wyjechała do Połągi, zdając mi swoje obowiązki. Podzielam wszystkie jej uwagi prócz może jednej co do brudu w miasteczku, co jedynie w piątki stwierdzić można skutkiem przypadających na te dni targów. Natomiast do słusznych jej uwag krytycznych dorzucić muszę jeszcze tyczącą się pomostu, dawno nieodpowiadającego przeznaczeniu, za wąskiego podobnie jak i park. W obu tych miejscach spacerowych panuje tłok nie do zniesienia, ścisk, potrącanie i nadeptywanie, jednem słowem zgiełk niemożliwy; uwydatnia go wieczorem w całej sile wspaniała fontaine luminaise w środku parku.

Mimo to wszystko jednak cechuje Soboty żywy ruch wieczorny, jakiego im pozazdrościć może Ciechocinek wraz z wszystkiemi zdrojowiskami polskiemi. Ten wieczorny karnawał kąpielowy obejmujący pomost, park i ulice morzu pobliskie, zalewający późnym wieczorem wszystkie jasno oświetlone uliczne kawiarnie, restauracye, to zdaje się największa przynęta dla naszych Polaczków i największy środek konkurencyjny tego pruskiego badu i innych z Połągą, Ciechocinkiem i t. p. To też tą tylko bronią należy walczyć naszym zdrojowiskom z przemocą zwycięskiej dotychczas konkurencyi niemieckiej. Dopóki w naszych zdrojowiskach nie zatętni życie wieczorne, dopóki z godziną 8-ą wyludniać się będą nasze parki i spacery, dopóki zamiast jaśnieć, gasnąć będą na nich latarnie, dopóki cichnąć będą z wieczora nasze orkiestry zdrojowe, dopóki typ dobrotliwie i pieczołowicie szpitalny panować będzie w naszych zdrojowiskach, — dopóty zawsze górować będą nad niemi bady niemieckie i tuczyć się frekwencyą polską. Niemcy i zarządy badów niemieckich są pod tym względem mądrzejszymi i lepszymi od nas kupcami. Sprobójmy ich naśladować, dogadzać panującym gustom i upodobaniom publiczności, a zwyciężymy ich niezawodnie. Niemieckie bady czynią wszystko, aby bawić swych gości, nasze zdrojowiska traktują ich jak szpitalników, a wykąpanych i napojonych wodami swemi aż po same dziurki skazują na śmiertelne nudy lub klasztorne rozrywki w rodzaju krokieta. To też ile nowego życia wlewają nasze wody, o tyle zabijają je nasze nudy, pozostawiając kuracyuszom czas na szukanie dziur w całem. Zabawcie ich tak, jak to czynią bady niemieckie, a wdzięczni wam będą i dziur w całem nie dopatrzą. Oto moja rada.

A jak oni to robią tutaj, opowiem w przyszłym liście.

Vester.

**Korespondencye z Żegiestowa.** Sezon główny w roku bieżącym z powodu deszczów rozpoczął się trochę później niż zwykle, bo dopiero koło 15-go lipca gwałtownie zaczął się zakład zapełniać. Co do publiczności, to przeważa, jak i w latach ubiegłych publiczność zakordonowa i ze wschodniej Galicyi. Ładna, prawie stała pogoda w ostatnich tygodniach ułatwia kuracyuszom korzystać z licznych wycieczek. Dzięki doborowi publiczności i życie towarzyskie w obecnym sezonie jest bardzo ożywione. Doskonale udają się sobotnie reuniony, wspaniale wypadł koncert i zabawa taneczna chóru akademickiego krakowskiego. Doskonale udało się przedstawienie amatorskie w dniu 5-go sierpnia, w którym zasłużone oklaski zbierały nadobne panny Ber. ze Lwowa i panny K. z Krakowa. W ostatnich dniach lipca kilka patryotycznie usposobionych pań, urządziło obchód Słowackiego, który wypadł wspaniale; po nabożeństwie solennym pochód dzieci w bieli z wieńcami udał się do kamienia, na pamiątkę tę wybudowanego, z medalionem Słowackiego, tu złożyły dzieci wieńce, jedna z dziewczątek wygłosiła wiersz okolicznościowy, poczem przemówił ks. poseł Żyguliński i orkiestra zakładowa odegrała pieśni patryotyczne. Wieczór odbył się wieczorek, na którym słowo wstępne wygłosił mecenas Gabryelski z Krakowa, z łaskawych amatorów należy podnieść wspaniałą grę na fortepianie pny Jachniewicz i pny Seip z Krakowa i pan Trzos na skrzypcach. Prócz sukcesu moralnego przyniósł korzyść materyalną, bo z uzyskanych dochodów pokryto nie tylko budowę kamienia pamiątkowego i medalionu, ale nadto jeszcze 60 koron dano na kaplicę, która jest własnością kuracyuszy. W bieżącym tygodniu odbędzie się kabaret i tombola, z których czysty dochód przeznaczony jest na kaplicę.

**Bojkot zdrojów niemieckich.** Berliński dziennik „Tägliche Rundschau“ z 24. VII. 1909 pisze: „Polski bojbot zdrojowisk niemieckich i letnisk, pomimo ożywionej

agitacyi polskich zapaleńców, jak w poprzednich latach tak i w bieżącym roku sromotnie zawiódł, co polskie pisma same przyznają. Z uznania godną otwartością zaznaczają pisma kąpielowe polskie, dla jakiej to przyczyny nawet „najpatryotyczniej“ usposobieni Polacy zamiast do galicyjskich i rosyjsko-polskich zdrojowisk wolą jeździć do niemieckich.

Pomimo, że im nie brak zdrojowisk, o siłach niezwykle uzdrawiających, to — pomijając już prymitywne urządzenia w polskich uzdrowiskach — tak dawniej jak dziś, w szczególności w mieszkaniach dla gości, panuje największy nieporządek i niechlujstwo, słowem „eine polnische Wirtschaft“.

Dla tej przyczyny wszelkie usiłowania bojkotu marnieją bezskutecznie, a w niektórych uzdrowiskach Polacy bawią tak licznie, że lekarze rozumiejący język polski osiedli tam na miesiące letnie „Sapienti satis“.

**W Krynicy** bawiło ogółem od 15 maja do 4 sierpnia 1909 r. rodzin 4333, osób 6657.

**W Rabce** bawiło ogółem od 20 maja do 30 lipca 1909 r. rodzin 776, osób 2504.

**W Rymanowie** bawiło ogółem od 20 maja do 30 lipca 1909 r. rodzin 832, osób 1977.

**W Szczawnicy** bawiło ogółem od 20 maja do 31 lipca 1909 r. rodzin 1600, osób 2400.

**W Truskawcu** bawiło ogółem od 20 maja do 1 sierpnia 1909, rodzin 2104, osób 3040.

Redaktor odpowiedzialny:
**Dr. Jan Frączkiewicz.**